



## **Programma svolto a. s. 2024/2025**

Classe / Indirizzo: 3<sup>A</sup>Abar/ **Enogastronomia e ospitalità alberghiera**

Materia: Scienze motorie e sportive

Docente: Battista Simone

*L'elenco che segue è stato letto dal docente ai delegati della classe*

### **Elenco dei contenuti**

#### **Unità di apprendimento "Benessere, salute, sicurezza, prevenzione"**

- Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute
- Educazione posturale in specifiche attività fisichePrevenire gli infortuni
- Conoscenza teorica del sistema muscolo scheletrico
- Conoscenza teorica del sistema cardiocircolatorio

#### **Unità di apprendimento "Percezione di sé capacità motorie"**

##### **Sviluppo capacità coordinative**

- Migliorare le capacità coordinative di base affinandole tramite l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio e nel tempo
- Saltare la corda nel modo corretto a ritmi variati

##### **Sviluppo capacità condizionali**

- I principi dell'allenamento
- Preatletica: serie di andature propedeutiche alle diverse specialità

#### **Unità di apprendimento "Lo sport, le regole e il fair play"**

##### **Tamburello**

- Le principali regole del tamburello
- Tecnica del palleggio, passaggio, tiro piazzato
- Tecnica di gioco: fondamentali e fasi

##### **Pallavolo**

- Pallavolo: regole generali e principali infrazioniTecnica del palleggio
- Tecnica del bagher per una precisa ricezione
- Tecnica del terzo tempo



## **Pallamano**

- Handball: regole e ruoli
- Gesti tecnici: passaggio, ricezione, tiro

## **Badminton**

- Tecniche di base del badminton
- Lavoro sui fondamentali: palleggio, passaggio, battuta

Cremona, 05/06/2025

Il docente  
Battista Simone